

# КУБАНЬ - КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

## ВЫПУСК № 3

**Уважаемые коллеги!**

Майский выпуск образовательного [Интернет-форума «КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ»](#) анонсирует новые информационно-методические материалы сайта форума - для использования их в педагогическом процессе.

В конце каждого учебного года министерство здравоохранения РФ публикует официальные цифры о состоянии здоровья учащихся. Напомню, в 2011 году здоровых выпускников российских школ было всего 2,5%.

В разделах выпуска вы познакомитесь с современными факторами влияния на здоровье, с новейшими научными взглядами на источники его утраты.

31 мая - Всемирный день без табака.

В рейтинге причин смертности табакокурение занимает лидирующее место. Согласно данным ВОЗ за 2012 год, от курения в России ежегодно умирает 332000 человек. Россия оказалась самой курящей страной в мире как среди взрослых, так и среди детей. В абсолютных цифрах мы занимаем второе место по количеству курящих после Китая.

С принятием антитабачных законов ситуация меняется, но крайне медленно.

В «Потребительском ликбезе» речь пойдет о главном праве потребителя на информацию при покупке продуктов питания.

Разделы «Здоровое долголетие» и «Методическая копилка» пополнились новыми статьями и материалами кафедр «Психологии» и «Естественнонаучного и экологического образования» ККИДППО.

Герой выпуска – ветеран Великой Отечественной войны, летчик, участник обороны Ленинграда, наш земляк Кабаков Иван Иванович.



9 мая все, кто считает ПОБЕДУ в Великой Отечественной войне главным праздником, чтят память погибших, благодарят победителей.

В Краснодаре мне посчастливилось познакомиться с [ветераном ВОВ, офицером авиации Кабаковым Иваном Ивановичем](#). За сорок три года в военной и гражданской послевоенной авиации он налетал 22 тысячи часов, пережил трагические испытания, продемонстрировав стойкость и героизм. В 1943 году лейтенант И.И. Кабаков, выпускник Ейского Военно-морского авиационного училища уже был награжден двумя орденами Боевого красного знамени и медалью «За оборону Ленинграда».

За рост и мужество его в полку называли «маленьким Чкаловым».

Сегодня же особенно ценна жизненная позиция Ивана Ивановича. Он охотно встречается с молодежью. Будучи инвалидом ВОВ, демонстрирует образец здорового образа жизни. Иван Иванович НИКОГДА НЕ КУРИЛ.

Ежедневно **пешком!!!** в 92 года поднимается на свой 9 этаж, много-много двигается.

Да здравствуют наши дорогие ветераны и работники тыла!

Здоровья нравственного и физического настоящим и будущим защитникам нашей Родины!

**Дорогие друзья!** Прошу вас высказать свое мнение о содержании электронного выпуска. Отзыв отправить на эл почту: [lvv24@yandex.ru](mailto:lvv24@yandex.ru)

**Руководитель проекта** Ладыжец Валентина Васильевна

Аналитик отдела научных и мониторинговых исследований ККИДППО

# СОДЕРЖАНИЕ

1. [ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА](#)
2. [ПОЛИТИКА ВОЗ](#)
3. [ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ](#)
4. [ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ](#)
5. [ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ](#)
6. [МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА](#)
7. [ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ – ЗАДАЙ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ](#)



# ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

Уважаемые коллеги!

Начиная с 1988 года, 31 мая ежегодно отмечается Всемирный день без табака.

Перед всем мировым сообществом была поставлена задача - добиться того, чтобы в **21** веке проблема **табакокурения** исчезла.

21 век наступил, но проблема не исчезла. Особенно для России.



Борьба с никотином продолжается. И глобальной целью **Всемирного дня без табака** является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма.



По данным ВОЗ в мире испытывают никотиновую зависимость примерно 1,3 млрд людей.

Практически весь западный мир несколько лет назад ввел запреты на курение в общественных местах. В результате показатели статистики о вреде курения в США и Европе улучшились.

Россия в мировой статистике лидирует по количеству курящих мужчин (около 60 %) и женщин (более 20 %).

Сегодня все, в том числе и дети, слышат о вреде курения. Однако установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, она формируется в результате определенного педагогического воздействия. **Обучить «здоровью с самого раннего возраста» с гарантией может только некурящий педагог или родитель.**

В России принимаются законы, ограничивающие курильщиков.

Накануне вступления закона в 2013 году на канале «Россия» в программе Владимира Соловьева «ПОЕДИНОК» прошла очень эмоциональная конструктивная дискуссия. Оппонентом заядлому курильщику выступал известный врач А. Мясников.

Рекомендую видеонарезку программы. (10 мин.) не только посмотреть, но и использовать в педагогической практике (ролик размещен в соц.сети vk.com)

[http://vk.com/videos15691859?z=video15691859\\_170968096%2Falbum15691859](http://vk.com/videos15691859?z=video15691859_170968096%2Falbum15691859)

«Московский комсомолец» опубликовал интервью с преуспевавшим в прошлом дистрибьютером сигарет. Журналистка пришла к выводу о том, что у России не было шанса не стать самой курящей нацией. Статью она назвала: [«Табачник рассказал о трюках и уловках, которые сделали Россию самой курящей страной в мире»](#)

## Сегодня заговорили и о вреде кальянов.

Иницируются новые законопроекты. После запрета на курение в кафе многие рестораторы стали использовать уже не табачные, а фруктовые смеси для кальянов. Быстро определить наличие табака в таких смесях не представляется возможным, для этого нужно время и специальные проверки.



Выдержка из статьи: [«... При курении табака через кальян, в дыму остаётся несколько меньше смол и никотина, чем при курении обычных сигарет, папирос или трубки. Но зато в организм попадает в сорок \(!\) раз больше угарного газа»](#)

Многие исследователи утверждают что вред, приносимый здоровью за час курения кальяна, сопоставим со ста выкуренными обычными сигаретами.

Кальянный бизнес очень востребован.

Каких только предложений не встретишь на рынке?

Лаунж-кафе, кальян-бары, чайная, кальян кафе. По закону РФ «О рекламе» не допускается реклама табака, табачных изделий и курительных принадлежностей, в том числе трубок, кальянов, сигаретной бумаги, зажигалок и других подобных товаров. Рекламщики ищут законные и нестандартные решения. Пример названия кальян-холла в г. Краснодаре - «Горисполком».



В Интернет часто размещают положительные отзывы, в том числе отзывы врачей, об электронных сигаретах.

Приглашаю познакомиться со статьей, размещенной на сайте в разделе «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».



[Электронная сигарета. Вред здоровью. Отзывы врачей.](#)

**Научные выводы о вреде никотина вызывают глубокое беспокойство за наших детей!**

Доказано, что от факта любого способа курения, содержащего никотин, **пострадает всё потомство курильщика.**

Так курящая бабушка, которая умерла в 100 лет, своим детям передала мутированные гены, и ее дочь или сын уже не доживут до 100 лет. Кроме того эти мутированные гены передадутся и внучке, даже если ее мать не курила.

Внучка проживет еще меньше или будет в повышенной зоне риска онкологическими заболеваниями.

[Источник – проект минздрава РФ: Социальная карта Российской Федерации](#)  
Читайте также работу: [Курение: вред и последствия через 5 лет, фото легких](#)



**Учитель помни:**

Миссия педагога - дать знания, в том числе носящие агрессивный характер. Дети с рождения преодолевают духовное и материальное насилие внешней среды, созданной взрослыми. Уберечь их в наших силах.



# ПОЛИТИКА ВОЗ

В начале 2015 года Всемирная организация здравоохранения выпустила Информационный бюллетень, посвященный ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ.

[С полным текстом можно ознакомиться на сайте в разделе «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».](#)



## Концептуальные выдержки статьи:

- Здоровое питание помогает избежать проблемы неполноценного питания во всех его формах, а также - предотвратить неинфекционные заболевания (НИЗ), включая ожирение, диабет, болезни сердца, нарушение мозгового кровообращения и рак.

- **Нездоровое питание и недостаточная физическая активность - основные факторы риска для здоровья во всем мире.**

- Здоровый режим питания начинается в самом начале жизни.

- Рост выпуска переработанных пищевых продуктов, стремительная урбанизация и изменения в образе жизни привели к сдвигам в режиме питания.

- **Точный состав здорового сбалансированного рациона будет зависеть от индивидуальных потребностей** (например, возраста, пола, образа жизни, физической активности).

- **Промышленные трансжиры** (содержащиеся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, **маргаринах** и бутербродных смесях) **НЕ** входят в состав здорового рациона.

- Государства-члены ВОЗ договорились о том, чтобы **сократить употребление человечеством соли на 30%**, положить конец росту диабета и ожирения к 2025 году.

## Деятельность ВОЗ

1. В 2004 году Всемирная ассамблея здравоохранения (ВАЗ) приняла «Глобальную стратегию ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью». Она содержит призыв к правительствам, ВОЗ, международным партнерам, частному сектору и гражданскому обществу принять меры на глобальном, региональном и местном уровнях в поддержку здорового рациона и физической активности.

2. В 2010 году ВАЗ одобрила ряд рекомендаций по маркетингу пищевых продуктов и безалкогольных напитков для детей. Они содержат руководство для стран по разработке новых и совершенствованию существующих мер политики сокращения воздействия на детей маркетинга нездоровых пищевых продуктов. ВОЗ также оказывает содействие в разработке модели профилей питательных веществ, которая может быть использована странами в качестве инструмента соблюдения рекомендаций по маркетингу.

3. В 2012 году ВАЗ приняла всеобъемлющий план осуществления деятельности в области питания матерей и детей грудного и раннего возраста и 6 глобальных целевых ориентиров в отношении питания, в том числе сокращения задержки в развитии, истощения и избыточного веса у детей, улучшения грудного вскармливания, сокращения анемии и низкой массы тела при рождении.

4. В 2013 году ВАЗ приняла 9 глобальных добровольных целевых ориентиров в отношении профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) и борьбы с ними, которые включают пресечение роста диабета и ожирения и 30%-ное относительное сокращение поступления в организм соли к 2025 году. «Глобальный план действий по профилактике НИЗ и борьбе с ними на 2013-2020 гг.» содержит руководящие указания и варианты политики для государств-членов, ВОЗ и других учреждений ООН, позволяющие им достичь эти целевые ориентиры.

5. В связи с тем, что во многих странах сегодня наблюдается рост ожирения среди новорожденных и детей, **ВОЗ учредила в мае 2014 года комиссию по детскому ожирению**. Эта комиссия подготовит доклад с изложением подходов и мер, которые будут наиболее эффективны в условиях различных стран мира...

Согласно последним данным **ВОЗ**, Европа к 2030 году столкнется с масштабным кризисом в виде эпидемии **ОЖИРЕНИЯ**, более половины взрослого европейского населения будет страдать от избыточного веса.



### [Специальный выпуск - Руководство Всемирной организации Здравоохранения по потреблению сахаров взрослыми и детьми.](#)

В новом «[Руководстве по потреблению сахаров взрослыми и детьми](#)» ВОЗ рекомендует **поддерживать сниженные уровни потребления свободных сахаров на протяжении всей жизни.**

Уровни потребления свободных сахаров взрослыми и детьми следует снизить **до менее 10%** от общей калорийности потребляемых продуктов.

А снижение до менее 5% от общей калорийности потребляемых продуктов обеспечит дальнейшие преимущества для здоровья.

Рекомендации данного руководства основаны на документально зарегистрированных последствиях потребления «свободных сахаров» для здоровья. Эти сахара включают моносахариды и дисахариды, добавляемые в пищевые продукты производителями, поварами или потребителями, и сахара, естественным образом содержащиеся в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков...



# ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ



Тема сегодняшнего потребительского ликбеда: **«Право потребителя при покупке продуктов в магазине, о способах самозащиты при отправлении от некачественного продукта».**

В нашем первом выпуске перечислены провозглашенные ООН в 1985 году восемь основополагающих прав потребителей.

Среди главных – **право на информацию!**

Первое, чем должен руководствоваться потребитель при покупке, – **ИНФОРМАЦИЕЙ О ПРОДУКТЕ**. Эту информацию он может прочесть на этикетке.

Совершая покупки, важно также отчетливо осознавать, как мы выбираем.

Борьба производителей за наш кошелек часто безнравственна. Читайте статью:

[Как маркетологи влияют на наше подсознание с помощью нейробиологии.](#)

С целью защиты потребителя от злоупотреблений производителей продуктов, от проникновения на рынок некачественных товаров, с целью унификации многих регламентирующих и законодательных документов касательно пищевых продуктов и требования к информации на этикетке был разработан специальный **ГОСТ Р 51074-2003**.

## **Требования к этикеткам на товаре:**

- информация о продуктах питания (российских и импортных) должна быть, в том числе, **на русском языке;**

- должно быть указано **полное наименование продукта;**

- **состав продукта;**
- **его пищевая ценность;**
- **изготовитель продукта;**
- **страна изготовления продукта (или страна происхождения);**

- **товарный знак производителя;**
- **масса нетто, объем или количество продукта;**

- **условия хранения;**
- **срок годности продукта;**
- **обозначение государственного стандарта или стандарта предприятия (Технических условий для российских изготовителей) либо другого нормативного документа, в соответствии с которым произведен продукт;**

- **информация об обязательной и добровольной сертификации (в форме графического изображения, установленного законодательством, либо в форме текста).**

- **обязательное указание информации об использовании при их приготовлении или о содержании следующих веществ:**

- биологически активных добавок к пище;
- ароматизаторов; пищевых красителей; улучшителей вкуса;
- пищевых продуктов нетрадиционного состава;
- продуктов с включением несвойственных им компонентов белковой природы;





- **о наличии генетически модифицированных веществ** или компонентов



в случае, если содержание указанных организмов в таком компоненте составляет **более девяти десятых процента**;

- **Технические регламенты РФ** также содержат требования, относящиеся к этикеткам конкретных групп товаров, для идентификации продукции в зависимости от ее состава.

Например, см. презентацию [Технический регламент позволил разделить молочную продукцию на российском продовольственном рынке на именно молочные изделия и молоко содержащие изделия](#). Регламентирующий документ обязал указывать на этикетке сведения о наличии сухого молока в продукте.

**Должны исполняться также все требования к оформлению этикетки.**

**Информация на этикетке должна быть достаточной и не вводить в заблуждение потребителя.** Этикетка должна соответствовать фактическим показателям продукта, если данная информация указывается на этикетке.

### **Права потребителя при обнаружении просроченного товара**

Если на прилавке в магазине лежит товар с истекшим сроком годности, то необходимо обратить на это внимание продавцов, обязанность которых убрать такой товар с прилавка в присутствии покупателя. Стоит сделать об этом запись в книге жалоб и предложений, которую просматривают сотрудники Роспотребнадзора, проверяя магазин. Можно сфотографировать товар и самостоятельно обратиться в надзорное ведомство с жалобой.

За торговлю просроченными товарами ответственность наступает [по статье 14.43. КоАП РФ](#) (нарушение продавцом требований технических регламентов), которая предполагает наказание в виде административного штрафа: на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей; на должностных лиц - **от десяти тысяч до двадцати тысяч рублей**; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, - **от двадцати тысяч до тридцати тысяч рублей**; на юридических лиц - **от ста тысяч до трехсот тысяч рублей**.

### **Как возместить ущерб от отравления в учреждении питания?**

Из-за нарушений санитарных норм в месте питания можно получить сальмонеллез. [О профилактике можно прочесть подробно](#). Хотя сегодня отравиться можно как ресторанными роллами, так и витаминными салатами в школьной столовой. Таких случаев масса.

### **Массовое отравление**

**Доказать причинно-следственную связь** между потреблением пищи в кафе или ресторане и пищевым отравлением, симптомы которого могут проявиться через несколько часов и даже на следующий день, **очень непросто**. Во-первых, - когда поднимается температура и начинает болеть живот, меньше всего думаешь о том, чтобы собирать доказательства, главное - скорее обратиться за помощью к врачу, обозначить причину и поправить здоровье.



**Во-вторых**, - между посещением общепита и первыми признаками ухудшения здоровья может быть несколько приемов пищи, да и сама бактерия, вызвавшая отравление, может попасть в организм, например, через грязные руки, а не с испорченной едой. **Доказать причину и выяснить источник отравления гораздо проще, когда отравление массовое**, несколько человек с одинаковыми симптомами обращаются к врачу.

### Куда обращаться?

В первую очередь следует обращаться в Роспотребнадзор с жалобой на отравление некачественными продуктами. В России Роспотребнадзор является **уполномоченным органом по защите прав потребителей**.

По статье 17 [Закона РФ «О защите прав потребителей»](#) потребитель может защищать свои права в суде.

В пункте 3 *«Потребители, иные истцы по искам, связанным с нарушением прав потребителей, освобождаются от уплаты государственной пошлины в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах»*.

При обращении в Роспотребнадзор можно предоставить остатки еды, которая могла стать причиной отравления. Её отправят на экспертизу. Специалисты ведомства проведут на предприятии общепита внеплановую проверку, которая покажет, соблюдаются ли там принятые санитарные нормы и правила. При обращении в суд Роспотребнадзор даст заключение по делу. От его позиции во многом будет зависеть итог слушаний. Потребитель может также обратиться в прокуратуру.

Вред здоровью от употребления некачественного продукта питания относится к имущественному вреду. Одновременно можно потребовать возмещения и морального вреда. К правонарушителям могут быть применены не только меры имущественной (гражданско-правовой) ответственности, но и уголовной и административной.

### Как определить размер вреда?

Если виновник отравления будет установлен, то в соответствии с Гражданским кодексом РФ (ст. 1085), он будет обязан полностью компенсировать причиненные материальный и моральный вред.

Сюда входят не только расходы на лечение, которые необходимо **подтвердить чеками** из аптеки и медучреждения, где производилось лечение, но также и утраченный заработок, если в результате отравления пострадавший на какое-то время потерял трудоспособность, а также судебные издержки.

Величина морального вреда по заявлению истца будет установлена судом независимо от величины материального ущерба с учетом физических и нравственных страданий, которые пришлось потребителю пережить. Из широкой судебной практики – размер морального вреда чаще всего составляет до 50 тысяч рублей.



**Потребитель помни:**  
**«Информация и знания помогут быть здоровыми!»**

**В следующем выпуске мы продолжим потребительский ликбез!**



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Уважаемые коллеги!

В предыдущих выпусках электронной газеты мы говорили о том, что не существует универсальных программ питания, которые можно было бы успешно применять одновременно для больших групп людей.



## Главный вывод:

**Каждому человеку нужна ИНДИВИДУАЛЬНАЯ программа питания!!!**

Человек здоров, если в его организме нормально протекают обменные процессы. Попробуем разобраться в механизме переработки пищи во время еды и что считать нормальным обменом веществ.

В начале 21 века американские ученые совершили настоящее открытие в области пищеварения.

На этикетке любого продукта указан состав: 1. количество белков, 2. жиров, 3. углеводов и 4. калорийность и др. Ученые выявили еще один – необходимый **фундаментальный** показатель продукта питания – 5. **кислотная нагрузка**.

**Кислотная нагрузка (КН)** складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь.

**КН** исчисляется по формуле: кислота минус щелочь.

Организм заболевает, когда нарушается предусмотренное природой **метаболическое равновесие** между уровнем кислоты и щелочи.

Если в пище преобладают компоненты, образующие кислоту, то КН имеет положительную величину. Если в пище больше компонентов, образующих щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КТ – отрицательна.

На основе компьютерного анализа американскими учеными была составлена целая таблица кислотной нагрузки основных продуктов питания:

## Кислотная нагрузка основных продуктов питания в миллиэквивалентах на 240 ккал.)

### ПРОДУКТ = КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА

#### Кислые продукты:



Мясо =	+ 67,9
Зерновые =	+ 13,8
Сыр =	+ 4,2
Молоко и йогурт =	+ 2,8
Яйца =	+ 2,5

**Свойством конвертируемости (превращения)** обладают кислые цитрусовые и сухофрукты, которые в процессе пищеварения ощелачиваются. Это лимонный сок и ферменты кураги, чернослива, яблок, клюквы, и других ягод (кислых на вкус).

**Нейтральные продукты:**

Бобовые = - 0,8

Орехи = 0,1



**Щелочные продукты:**

Листовая зелень =	- 59,1
Овощи-фрукты (помидоры, кабачки, дыня, баклажаны, огурцы, арбуз, тыква и т.п.)	- 46,5
Коренья =	- 26,4
Овощи =	- 14,3
Клубни =	- 10,6
Фрукты =	- 5,8

**Кислые (закисляющие) продукты:** чай, кофе, алкоголь, табак, безалкогольные напитки. Все сладкие продукты и конфеты (содержащие белый сахар). Все продукты питания животного происхождения: мясо, яйца, рыба, домашняя птица и др. Молочные продукты (стерилизованное и пастеризованное молоко, сыр, творог и масло). Жиры и масла. Все хлебные злаки и бобовые: пшеница, кукуруза, рис...

**Щелочные продукты.** Все фрукты (свежие или вяленые), включая цитрусовые. Все свежие овощи и зеленые корнеплоды (кроме гороха и бобов). Проростки. Свежие зеленые (в стручках) бобы, горох, зерно и просо. Свежие орехи: миндаль, кокос, бразильский орех. Размоченные семена и орехи. Свежее сырое молоко (не пастеризованное) и творог.

*Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76(6): 1308-1316*

**Очевидный факт:** жизнь возможна только в водных средах, которые характеризуются определенной концентрацией атомов водорода. Вещества, которые отдают водородные атомы, - **кислоты**, а те, которые их забирают – **щелочи**

Из школьного курса химии всем знакомо понятие **pH**, измеряющий кислотность любых растворов. В нейтральной среде **pH** составляет **7,0**. В кислой среде **pH** находится в диапазоне от **0** до **6,9**. В щелочной среде **pH** - от **7,1** до **14,0**.

**Учеными выяснено, что независимо от того, чем мы питаемся, какой образ жизни ведем - pH крови и прочих наших внутренних жидкостей стабилен.**

pH артериальной крови меняется от 7,35 до 7,45.

Организм не допускает выхода pH крови за заданные пределы.

Только в этом случае возможна работа большинства ферментов.

При питании закисляющими или ощелачивающими продуктами организм использует свои компенсаторные резервы - «буферные системы».

За длинный период эволюции у человека сформировалась большая **устойчивость к ощелачиванию**. Современными промышленными продуктами закислить организм гораздо проще, чем защелачить.

Человек как биологический вид - всеядный, но ближе к травоядным, чем к хищным. Об этом свидетельствует тот факт, что у человека соотношение «**длина кишечника / длина туловища**» равно около 8. У кошки это соотношение составляет около 5, у лошади – 12, у коровы — 20, у овцы — почти 30.

Для **травоядных** длинный кишечник - необходимость. Время прохождения пищевых масс для наиболее полного извлечения питательных веществ из трудно перевариваемой растительной пищи достаточно велико. Короткий кишечник **хищных животных** обусловлен **более быстрым у них усваиванием мяса**.

К смешанному питанию приспособлено и строение человеческих зубов, и пищеварительного тракта. В челюстях человека три вида зубов: резцы, чтобы разрезать пищу, клыки, чтобы разрывать ее, и коренные — для размельчения.

**Биохимические процессы человека** имеют длительный путь формирования применительно к тем условиям питания, которые сопровождали его в ходе эволюции. Считается, что в истории питания человека можно выделить три больших этапа:

- Пища древнего человека, которой питались наши предки 5-7 миллионов лет назад.
- Пища человека аграрной культуры, которая возникла около 10 тысяч лет назад.
- Пища современного человека, которую он стал употреблять **в последние 100 лет и которая особенно резко изменилась за последние 25 лет**.

99% своей истории человек был охотником и собирателем. По данным антропологов, примерно треть его рациона составляло нежирное мясо диких животных и две трети - растительная пища. Питание древнего человека было **щелочным**.

С возникновением аграрной цивилизации человек стал употреблять в пищу много зерновых культур, молочных продуктов и жирное мясо одомашненных в стойлах животных.

Последние 100 лет мы стали употреблять довольно много промышленной, переработанной неживой еды, мясных и жирных продуктов, сладостей и мучных изделий, которые относятся к **кислым продуктам**.

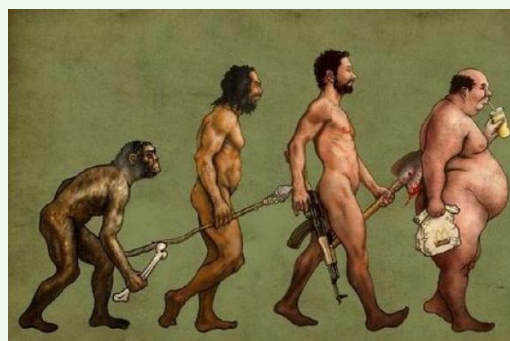


Иллюстрация карикатурна, иронична, жестока, но, к сожалению, - достоверна.

<b>Кислотная нагрузка у древнего человека</b>	<b>минус -78</b> миллиэквивалентов в день
<b>Кислотная нагрузка пищи современного человека</b>	<b>плюс +48</b> миллиэквивалентов в день

Мощный механизм защиты **от окисления** у человека, с преобладанием в его рационе кислой пищи, за эволюцию не выработался.



Для обеспечения **стабильной pH крови** при чрезмерном кислотном питании связывание лишней кислоты в организме происходит за счет **выброса из скелета в русло крови кальция и магния**, что значительно уменьшает плотность кости.

**Отсюда – остеопороз, подагра, хроническая слабость и боли в мышцах.**  
Сегодня эти болезни отмечают врачи уже и в молодом возрасте.

**Кислая реакция мочи** создает идеальные условия для образования **камней в почках**, вызывает развитие воспалительных заболеваний и почечной недостаточности. Кислая реакция слюны **разрушает зубы**.

**Хроническое закисление** также может вызывать гипофункцию щитовидной железы, головные боли, тревожность, бессонницу, низкое артериальное давление, отеки и другие расстройства вплоть до развития онкологических заболеваний.

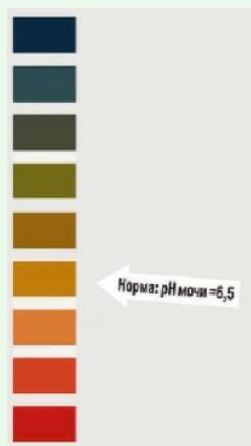
**Ежедневное «кислотное» питание** приводит к хроническому пожизненному закислению (**ацидозу**) внутренней среды организма, что способствует развитию таких **«болезней цивилизации»**, как атеросклероз, гипертония, диабет 2 типа, онкология.

Современная холистическая медицина активно использует кислотно-щелочную концепцию, рассматривающую организм человека как единое целое и корректирующую кислотно-щелочной баланс правильным питанием. *Официальная российская медицина не сформулировала своего отношения к этой пищевой коррекции, однако нутриционисты, диетологи, терапевты в США, Франции и Германии с успехом практикуют лечение «кислотно-щелочным балансом».* Подробно [в статье «Щелочная диета»](#)



В подтверждение сказанному смотрите методический ролик [УГЛЕВОДНЫЙ ЗАВТРАК. Сколько вы едите сахара в день?](#) (9 мин.).

**Интересный факт.** Оказывается, чем выше местность над уровнем моря, тем более щелочной является реакция организма на любые обменные процессы – дыхание, пищеварение и т.д. Пример наших кавказских долгожителей. Они всю жизнь едят баранину и пьют вино, т.е. создают **закисление** организму. Но оказывается, что даже при кислотной нагрузке их пищеварение **щелочное!** Более того, если бы они не закисляли свой организм, то имели бы перещелачивание – **алкалоз**. Становится понятно, почему человек, даже недолго побывав в горах, ощущает в организме легкость, обновление, оздоровление и радость жизни.



**Как определить, насколько сбалансировано наше питание?**  
pH слюны и мочи, в отличие от стабильной pH крови, изменяется в зависимости от кислотной нагрузки, поэтому может служить индикатором качества нашей пищи.

Для этой цели можно использовать индикаторные лакмусовые полоски, которые выпускают для школьных уроков химии и для диабетиков.

Считается, что **рН мочи древнего человека была щелочная 7,5-9,0**.  
Современные нормы **рН мочи: 6,0-6,4** утром и **6,5-7,0** вечером. В среднем - **6,4-6,5**.  
Измерять ее лучше натощак, за два часа до или два часа после приема пищи.  
В норме **рН слюны** должна находиться в диапазоне от 6,5 до 7,5.  
Оптимальное измерение с 10 до 12 часов.

**Если рН слюны и рН мочи в кислом диапазоне, ученые советуют:**

- Увеличить содержание в рационе щелочных продуктов. Их должно быть в дневном рационе **в 3 раза больше** кислых;
- Необходимо вести активный образ жизни, **больше двигаться на свежем воздухе для ускорения обменных процессов**, чтобы через легкие и почки выводить излишки кислот в виде углекислого газа и воды;
- Регулярно использовать настоящие БАДы, богатые биодоступными органическими соединениями кальция, магния, а также калия.

Современная бизнес-стоматология активно рекламирует дорогостоящие профилактические и лечебные программы, умалчивая необходимость оценки современного рациона, влияющего на кислотно-щелочное равновесие полости рта.



**Друзья, помните!**

**Только у здорового человека – кислотно-щелочное РАВНОВЕСИЕ.**

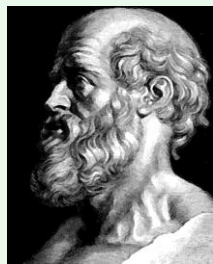
[Источник](#)

Британские ученые разработали очень простой способ определения, страдает ли человек ожирением. [Подробнее здесь>>](#)

Недавнее исследование доказало, что достаточно всего [ПЯТИ дней еды с высоким содержанием жиров, чтобы изменился метаболизм глюкозы в мышцах.](#)

**Назад к природе, к щелочным продуктам – это здорово!**

Вот только выбирая на рынке природные продукты, надо знать, что за последние 50 лет содержание в овощах и фруктах минеральных веществ уменьшилось до минимального уровня. Недостаток следует пополнять витаминами и бадами. Не забывайте также про необходимые омега-3 жирные кислоты (см. выпуск №1, №2)



Из коллекции АФОРИЗМОВ сайта проекта:

*«Действия диетических средств - продолжительны,  
а действия лекарств - скоропреходящи» - **Гиппократ***

*«Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши  
лечебные средства должны быть пищевыми веществами». **Гиппократ***



# ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Уважаемые коллеги!

Приглашаем вас познакомиться с новыми мировоззренческими материалами раздела «Здоровое долголетие».

## ПОЛИТИКА ВОЗ

1. [Рекомендации Всемирной организации здравоохранения. Здоровое питание](#)
2. [Руководство Всемирной организации Здравоохранения по потреблению сахаров взрослыми и детьми](#)
3. [ВОЗ: Евросоюзу к 2030 году грозит эпидемия ожирения](#)

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание человека должно быть не только качественным и безопасным, но и полезным..

1. [Сборник статей на тему: "ПИТАНИЕ-ЗДОРОВЬЕ-ЖИЗНЬ"](#)
2. [Сборник статей на тему: "МУСОРНАЯ ЕДА" - еда, в которой удешевление себестоимости происходит за счет добавления различных химических добавок, белковых заменителей, стала по сути опасной едой.](#)
3. [Как избавиться от химии в овощах и фруктах?](#)
4. [Возможна ли жизнь без сахара? Советы диетолога](#)

### Выдержки из наиболее актуальных статей:



[Новое исследование. Основная причина ожирения кроется в неправильном питании и высоком содержании сахара в пище](#)

« ... Исследователи ...утверждают, что за последние 30 лет уровень физической нагрузки людей почти не изменился. Однако уровень ожирения вырос значительно. По мнению ученых, это говорит о том, что нездоровое увеличение веса напрямую связано с большим количеством калорий, потребляемых современными людьми. По оценкам специалистов, неправильное питание виновато в ожирении и проблемах со здоровьем больше, чем дефицит физической активности, алкоголь и курение вместе взятые...»



[Сахар действует на мозг как наркотическое вещество, доказали ученые из США](#)

«...В научном эксперименте приняли участие более 100 учащихся средней школы. Во время того, как дети пили молочные коктейли со вкусом шоколада, отслеживалась их активность мозга. Напитки были

идентичны по калорийности, но один вид содержал высокий процент сахара и низкий жира, а второй - наоборот. Оба вида коктейлей затрагивали центры удовольствия в мозге, однако те, которые имели более высокое содержание сахара, делали это гораздо эффективнее. ... Сахар является настолько мощным стимулятором, что опережает в этом отношении жир, даже когда два эти компонента объединены в пище или напитках в больших количествах. Эрик Стайс, автор исследования, которое финансировалось Национальным институтом здоровья США и было опубликовано в Американском журнале клинического питания, заявил, что вся профилактическая работа в отношении ожирения может сводиться к одной простой истине: чем больше сахара человек потребляет, тем более он хочет его потреблять.

Обработанные продукты с высоким содержанием жиров и сахара активизируют и потенциально изменяют те же центры удовольствия в головном мозге, которые активизируются при потреблении алкоголя и наркотиков...»

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

научные исследования и рекомендации о физическом здоровье, факторах, влияющих на его утрату, секреты долголетия

1. [Электронная сигарета, отзывы врачей](#)
2. [Тренироваться во время боли в мышцах или нет?](#)

### Выдержка из статьи:

[Специалисты советуют вместо индекса массы тела \(ИМТ\) измерять соотношение объема талии к росту](#)

«... Ученые разработали очень простой способ проверить, страдает ли человек ожирением... По словам британских экспертов, измерение отношения объема талии к росту является более точным инструментом для оценки риска развития ожирения, нежели измерение ИМТ. Данное соотношение не должно превышать **0,5** для здорового человека. Исследование почти 3000 16-летних молодых людей показало, что участники, у которых было выявлено наличие избыточного веса данным способом, были классифицированы как здоровые с помощью теста ИМТ...»



## ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ

1. [Как маркетологи влияют на наше подсознание с помощью нейробиологии?](#)

## ЭЛЕКТРОННАЯ ГАЗЕТА «КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ»

1. [ВЫПУСК №1 знакомит с концепцией проекта "КУБАНЬ-КРАЙ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ"](#)
2. [ВЫПУСК №2 посвящен Всемирному дню ЗДОРОВЬЯ-2015, который пройдет под девизом «БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ».](#)

## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

1. [12 мая — ДЕНЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО](#)





# МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

**Уважаемые педагоги!**

Приглашаем познакомиться с новыми материалами раздела.

## К УРОКУ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. [Кисляк Н.В. Проект урока по биологии для студентов 1 курса ГБПОУ КК КИТ по теме «Мы едим, чтобы...» \(Формирование представления о здоровом образе жизни на примере рационального питания\) Презентация к уроку](#)

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

### • ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

1. [Рыженко С.К. ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ](#)

### • 100 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

1. [Советы психолога по подготовке к ЕГЭ](#)

### • В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ

[Рыженко С.К. КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ЦВЕТОВОЙ ТЕРАПИИ И ТЕРАПИИ ШЕДЕВРАМИ ИСКУССТВА.](#)

В статье приводится описание метода, цветовой терапии и терапии шедеврами искусства, автором которого является В.М. Элькин, известный арт-терапевт и музыкотерапевт из Санкт-Петербурга. Данный метод позволяет восстановить или сохранить душевное здоровье и равновесие или стать способом оказания психологической поддержки участникам образовательного процесса.

[Рыженко С.К. Использование «Рисуночного теста Сильвер» в диагностике эмоционального состояния и ведущего интрапсихического конфликта у детей и подростков. Приложение РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ СИЛЬВЕРА.](#)

В статье рассказывается об опыте использования рисуночного теста Сильвер в целях диагностики и коррекции эмоционального состояния детей и подростков.

### • ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

1. [Кондратьева Л.А. Формирование ценностных ориентаций у подростков](#)

2. [Рубцова Д.С., Пашинская Н.В. РАЗВИВАЮЩАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА "МИР БЕЗ ГРАНИЦ" ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ](#)

3. Попова С.В. Психолого - педагогическая программа для социализации, развития коммуникативных навыков, повышения самооценки, снятия эмоционального напряжения «Тропинка в школу»
4. Чернобаева В.С. Психолого-педагогическая программа дополнительного образования «Поверь в себя!»

## **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Моя экологическая грамотность». Основное общее образование 5-6 классы
2. Братчикова Л.И. Экологическая безопасность школы в контексте современных требований ФГОС

## **ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ**

1. Как возместить ущерб от отравления в кафе?
2. ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДОКЛАД «О СОСТОЯНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НАСЕЛЕНИЯ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ В 2013 ГОДУ»





## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ – ЗАДАЙ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Приглашаем участников педагогического процесса Краснодарского края задать вопрос психологу, доценту кафедры психологии ККИДППО Моисеевой Виктории Сергеевне  
электронный адрес: [viktorija-moiseeva00@rambler.ru](mailto:viktorija-moiseeva00@rambler.ru)

**В теме письма указать:** «Фамилию, Имя, Отчество, - вопрос психологу»

### Уважаемые коллеги!

Проблема химической зависимости (алкогольной, табачной, наркотической) стала глобальной, и курение - ее первая ступень. Статистика говорит о том, что ежедневно в мире тысячи подростков пробуют свою первую сигарету.

В России увеличивается число курящих школьников. Каждый день 700 человек умирают от болезней, вызванных курением.

В этой ситуации, конечно, первоочередное значение приобретает сохранение здоровья наших детей силами учебных заведений. Школа - это идеальное место, где могут научиться правильному отношению к окружающему миру, оценить получаемую информацию, выработать свое отношение к ней. Это место, где можно и нужно укрепить здоровье школьников, персонала и родителей.

В работе по профилактике зависимостей хорошо зарекомендовала себя Программа **«Формирование жизненных навыков»**, которая *«позволяет молодежи и взрослым ответственно относиться к собственной жизни, принимать правильные, здоровые жизненные решения, обладать высокой сопротивляемостью негативным формам давления, минимизировать вредоносные виды поведения»*.

Предлагаю так же ознакомиться с профилактической психолого-педагогической программой по работе с несовершеннолетними, склонными к риску возникновения аддиктивного поведения или употребляющими психоактивные вещества: **«Мой завтрашний день»**, рекомендованной Федерацией психологов образования России.

### Уважаемые коллеги!

Приглашаем поделиться вашими методическими и информационными материалами по формированию ЗОЖ.

Задавайте свои вопросы по организации и формам профилактической работы в учебном пространстве с родителями, педагогами, учащимися.

Можно обсудить причины, по которым подростки начинают и продолжают курить, этапы приобщения ребенка к табаку, психологические причины курения и др.

